**ТРЕНИРОВОКА ПО ДЗЮДО и САМБО ДЛЯ**

**ГРУПП ОР 7-16 ЛЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни проведениязанятий | Используемые ресурсы для изучения | Используемые ресурсы для выполнениядомашнего задания |
| **Четверг**16 апреля 2020 | https://www.youtube.com/watch?v=PuKzeOjGEokДзюдо. Работа с резиной | https://www.youtube.com/watch?v=BxVueYn8nmUДзюдо. Акробатика в тренировочномпроцессе. |
| **Пятница**17 апреля 2020 | https://www.youtube.com/watch?v=8\_8M53Y5PvI30 мин домашних тренировок | https://www.youtube.com/watch?v=bPRe1\_jxaBQ-упражнения для ног |